

2008年 4月~6月スタジオプログラム

	月		火		水		木		金	土	日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ				
	7:00開館		7:00開館		7:00開館		7:00開館		7:00開館	10:00開館	10:00開館				
10:00															
10:30	自立整体 10:30~11:15 小山	パーソナル トレーニング	ヨガ 10:30~11:15 松田	パーソナル トレーニング	ハタヨガ 10:30~11:30 YASUMIN	パーソナル トレーニング	ヨガ 10:30~11:15 永島	パーソナル トレーニング			ハタヨガ 10:30~11:30 YASUMIN				
11:00	NEW FIT FR リラクゼーション 11:25~11:55 永島		マッスルパンプ 11:30~12:15 秋山		NEW FIT FR リラクゼーション 11:45~12:15 秋山		NEW FIT FR リラクゼーション 11:30~12:15 シニア		ロシアンピラティス 11:30~12:15 シニア		ロシアンピラティス 11:30~12:15 シニア				
12:00	スタートエアロ 12:05~12:50 TOMO		NEW ICHIGEKI ミット 12:30~13:00 佐久間 俊行		NEW FIT スーパースーキット 12:25~12:55 永野		NEW FIT スーパースーキット 12:25~12:55 永野		NEW リズムシェイブ45 12:30~13:15 松田		NEW TOSH'S スペシャル 12:30~13:00 佐久間 俊行			スタートエアロ 11:45~12:30 永野	
13:00	スタートステップ 13:05~13:50 TOMO		スタートエアロ 13:15~14:00 永野												
13:30					パワーヨガ 13:05~14:05 日暮										
14:00	HIP HOP(入門) 14:00~15:00 Mei						NEW								
14:30			イシュタヨガ 14:15~15:15 吉田				エアロワーク 14:20~15:05 日暮								
15:00															
15:30	パワーヨガ 15:15~16:15 永島														
16:00			ロシアンストレッチ 15:30~16:30 シニア				HIP HOP(初級) 15:15~16:15 Mei								
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30		NEW FIT コアシェイブ 19:30~20:00 田中													
20:00			バレエ((基礎) 19:30~20:30 Aya	アロマピラティス 19:35~20:35 茅原	ベリーダンス 19:30~20:30 麻希										
20:30	HIP HOP(初級) 20:05~21:05 MIKIKO	スタートエアロ 20:10~20:55 永野		NEW FIT FR コンディショニング 20:45~21:15 飯野	NEW ICHIGEKI ミット 20:40~21:10 佐久間 俊行	ダーマ・ミトラ ヨガ 20:20~21:20 Yukako									
21:00			パンチ DE エアロ 20:40~21:25 富沢												
21:30	スーパージャー キックボクシング 21:15~22:00 ジェイソン	パワーヨガ 60 21:05~22:05 飯野		ヨガ(初級) 21:25~22:10 飯野	スタートステップ 21:20~22:05 TOMO										
22:00			パンプ&シェイブ 45 21:35~22:20 富沢												
22:30															
	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		21:00閉館	21:00閉館					

※インストラクターの諸事情により、レッスンが変更になる場合がございます

- ヨガ・ピラティス系
- ストレッチ系
- 有酸素系
- 筋トレ系
- 格闘技系
- HIPHOP系
- カルチャー系
- 調整系